



イキイキ測定会 こたて健体操



測定会と、小平市オリジナル体操「こたて健体操」の運動講座です。
とき 3月5日(土) 午後1時30分～3時30分
ところ 小川西町公民館

対象 市内在住の方
内容 骨量・握力・足指力・身長・体重測定、栄養相談、運動講座(こたて健体操)
申込み 当日、会場へ
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

障がい者施設などの 製品を販売

年に4回、市内の障がい者施設の製品を市役所内で販売しています。クッキーやパン、縫製品、木工製品、革製品など豊富に取りそろえています。お気軽にお立ち寄りください。

ふれあい食体験 (幼児食教室)

ここにこ教室

簡単に楽しい親子クッキングです。

とき 3月4日(金) 午前10時

ところ 健康センター2階

費用 無料

対象 市内在住の2歳6か月から3歳6か月までの

お子さんと保護者

定員 20組

内容 講話、調理実習、個別相談

担当 管理栄養士ほか



小平福祉園 新規事業を開始

小平福祉園では、東京都から移譲を受けた社会福祉法人武蔵野会が施設を建て替え、地域の方を対象とした事業を4月から新たに開始します。

定員 ▽生活介護:20人
▽就労継続支援B型:10人
▽放課後等デイサービス:10人
▽児童発達支援:10人
問合せ 武蔵野会小平福祉園 ☎042(433)9330

小平市民活動支援センター あすぴあ



発達障がいの子どものために発達障がいについて活動している団体と交流や情報交換を行い、子どもたちのために必要な支援を考えます。KASAほか3団体が参加します。

交通遺児 見舞金を支給

小平市社会福祉協議会では、交通遺児を対象に、見舞金を支給します。

金額 2万円(1人当たり)

対象 市内在住の交通遺児で、18歳以下の定職に就いていない方

提出書類 申請書(問合せ先で配布)、事故を証明できるもの

申込み 3月1日(火)から11日(金)までに、提出書類を問合せ先またはお住まいの地域の民生委員・児童委員へ

問合せ 小平市社会福祉協議会 ☎042(344)1217

とき 2月29日(月)～3月4日(金) 午前9時30分～午後4時
ところ 市役所1階ロビー
問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9542

家族介護教室

※保育6人あります(1歳児から就学前まで。3月5日(土)までに、問合せ先へ)。
申込み 3月11日(金)まで(月曜日、祝日を除く)に、問合せ先へ
問合せ 小平市民活動支援センターあすぴあ ☎042(348)2104

寝たきり高齢者などに 障害者控除を適用

6か月以上寝たきり、または認知症などで複雑な介護を要し、日常生活に支障のある65歳以上の方は「障害者手帳等の交付を受けた方」に準ずるものとして、福祉事務所の認定が受けられます。
納税者本人、または被扶養者が認定を受けると、所得税・住民税の障害者控除が適用されます。

詳しくは、お問い合わせください。
問合せ 高齢者支援課事業推進担当 ☎042(346)9642

権利擁護セミナー

◆あんしん居住制度について
住み慣れた住宅、地域での安心生活を支えるあんしん居住制度に関するセミナーを開催します。
とき 3月24日(木) 午前10時～正午
ところ 福祉会館4階小ホール
費用 無料
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 60人
講師 御園千秋さん(東京都防災・建築まちづくりセンター職員)
主催 小平市社会福祉協議会
後援 小平市
申込み 3月1日(火)から23日(水)まで(土曜・日曜日、祝日を除く)の午前9時から午後5時までに、権利擁護センターこたていらへ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

市民公開講座

◆お口元気に なにはともあれ口唇ケア
とき 3月17日(木) 午後1時30分～2時30分

成人健康教室・相談などの日程

日程	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
3月5日(土) 午後1時30分～3時の指定する時間 小川西町公民館	市内在住の方	健康診断や人間ドックの結果を基にした管理栄養士、保健師の個別相談 直近の健診結果、健康手帳(お持ちの方)	定員…2人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)

※費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児健診・相談などの日程

とき	対象	持ち物	定員・申込みほか
3～4か月児健康診査 3月9日(水)・23日(水) 受付…午後0時15分～1時15分	平成27年11月生まれ	共通…母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙 1歳6か月児…歯ブラシ 3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿	通知…健診日の前月の20日前後 ※おおよそ1時間30分かかります。 ※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
1歳6か月児健康診査 3月3日(木)・17日(木) 受付…午後0時30分～1時15分	平成26年8月生まれ		
3歳児健康診査 3月10日(木)・24日(木) 受付…午後0時30分～1時30分	平成25年2月生まれ		
5歳児歯科健診 3月25日(金) 受付…午後1時15分～2時30分	平成23年3月生まれ	母子健康手帳、アンケート用紙、歯ブラシ3本、コップ	通知…健診日の前月の20日前後 定員…30組(先着順) ※通知が届いたら電話申込み。
たんぽぽ広場(親子の健康相談) 3月2日(水) 受付…午前9時30分～10時30分	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	たんぽぽカード(4月以降の初回参加時に配布)、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	当日、会場へ
かむかむ教室(幼児食講習会) 3月11日(金) 午前10時～正午 受付…午前9時45分	1歳8か月～2歳6か月の幼児と保護者	親子ともにエプロン、三角巾(代用可)、母子健康手帳	定員…親子20組(先着順)
3月のBCG集団予防接種 3月11日(金)・25日(金) 受付…午後2時～3時30分	生後1歳に至るまで(標準的な接種期間は生後5か月～8か月)	母子健康手帳、BCG予防票	当日、会場へ

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

※いずれも診療所は変更になる場合があります。問合せは042(346)3706へ。小平市ホームページでもご覧いただけます。

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療 日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時	小平市医師会応急診療所	学園東町1-19-12(健康センター内)	042(346)3706(左記診療時間内)
準夜応急診療 月曜～日曜日(年中無休)	午後7時30分～10時30分(受付は10時15分まで)			

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

休日歯科応急診療医(診療時間：午前9時～午後5時)

日程	医療機関名	所在地	電話番号
2月21日(日)	みその歯科	美園町1-2-16	042(347)3680
2月28日(日)	宇梶歯科医院本院	花小金井1-3-28	042(461)5256

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

東京都による救急診療などの相談・案内

東京消防庁救急相談センター	#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323(ダイヤル回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
小平消防署病院・診療所案内	042(341)0119	救急医療機関の案内・24時間
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	03(5272)0303	診療中の医療機関の案内・24時間

講師 佐藤正孝さん(歯科医師)
費用 無料
ところ 福祉会館3階第1集会所

申込み 当日、会場へ(先着順)
問合せ 東京都小平市歯科医師会 ☎042(343)8261

予防運動 気軽にかんたん

介護に頼らず、いつまでも自分らしく生き生きと過ごすために、生活の中にちょっとした運動を取り入れていきましょう。

口腔機能低下予防 唾液腺マッサージ

食事の前に行うと効果的です。



それぞれを5秒、一連の動作を3回繰り返します。
※耳の下・顎の下・舌の下あたりに唾液の出る腺があります。そこをやさしくマッサージしてみましょう。

ほかに介護予防につながる体操を紹介したパンフレットをご用意しています。お問い合わせください。

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539